

**ATELIER CUISINE 27 ET 28 JANVIER 2014
« PAR ICI LES BONNES SOUPES ! »**

POTAGE ARTICHAUTS CHIPOLATAS

Ingrédients pour 4 personnes

- 250 gr de pommes de terre
- 5 cœurs d'artichauts (surgelés ou non)
- 1 gros oignon
- 20 gr de beurre
- 2 chipolatas
- 4 œufs
- 1 citron
- 125 cl d'eau
- persil
- sel, poivre,



Préparation

Citronnez les cœurs d'artichauts et découpez-les en petits dés. Pelez, lavez et coupez en dés les pommes de terre. Pelez l'oignon et émincez-le puis dans un grand faitout faites-le revenir dans le beurre pendant 5 mn environ. Ajoutez l'eau puis les pommes de terre et les artichauts. Portez à ébullition. Laissez cuire 40 mn.

Simultanément, faites cuire les chipolatas dans une poêle antiadhésive sans matière grasse. Pochez les œufs 4 mn dans de l'eau bouillante salée et légèrement vinaigrée. Réservez quelques dés d'artichaut pour le décor et mixer le reste de légumes. Servez cette soupe parsemée de persil ciselé, de quelques tronçons de chipolatas et d'un œuf poché par assiette.

VELOUTÉ DE LENTILLES CORAIL AU SAUMON CROUSTILLANT

Ingrédients pour 4 personnes

- 250 gr de lentilles corail
- 2 tranches de saumon fumé
- 2 gros oignons
- 1 gousse d'ail
- 50 gr de beurre
- 1 plaquette de bouillon de légumes
- sel, poivre



Préparation

Pelez et émincez les oignons et la gousse d'ail. Faites-les blondir dans la moitié du beurre. Versez 1 litre d'eau, ajoutez le bouillon de légumes. Versez en pluie les lentilles, amenez à ébullition puis couvrez et baissez le feu. Laissez cuire 15 mn. Moulinez la soupe avec un mixeur plongeant, ajoutez le beurre restant, mélangez et gardez au chaud.

Faites griller à sec les tranches de saumon fumé (elles doivent être bien croustillantes). Avec des ciseaux coupez-les en petits carrés, parsemez-en la soupe et dégustez sans attendre.

SOUPE CHINOISE AU POULET

Ingrédients pour 4 personnes

- 400 gr de blanc de poulet
- 1 piment d'Espelette
- 200 gr de germe de soja
- 4 champignons noirs séchés
- 200 gr de vermicelle de riz
- 4 oignons nouveaux
- 1 carotte
- 1 blanc de poireau
- 1 litre de bouillon de volaille



- 4 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- 1 bouquet de coriandre

Préparation

Faites tremper les champignons noirs dans un bol d'eau chaude pendant 15 min. Coupez le poulet en petits dés, épluchez les oignons sans enlever la tige et coupez-les en 4. Pelez la carotte et taillez-la en bâtonnets. Taillez le poireau en julienne. Épépinez le piment et coupez-le en très petits dés.

Faites chauffer l'huile dans un wok, faites dorer le poulet, le piment, les oignons, la carotte et le poireau pendant 3 min puis arrosez l'ensemble de bouillon de volaille. Portez à ébullition puis baissez le feu. Pressez les champignons pour les essorer, coupez-les en petits morceaux, ajoutez-les. Laissez cuire encore pendant 15 min puis ajoutez les germes de soja et le vermicelle. Poursuivez la cuisson pendant 5 min et versez la sauce soja. Servez chaud dans des bols en parsemant de coriandre ciselée.

SOUPE SUCRÉE AUX FRUITS D'HIVER ET SACRISTAINS COCO PISTACHE

Ingrédients pour 4 personnes

Pour la soupe

- 1 banane
- 1 poire
- 1 clémentine
- 1 pêche jaune au sirop
- 1 cuillère à soupe de pignon de pin
- 10 cl de jus d'ananas
- 1 cuillère à soupe de de cassonade
- 1 pincée d'épices à pain d'épices
- 20 gr de beurre
- 40 gr de mascarpone

Pour les sacristains

- 250 gr de pâte feuilletée
- 1 oeuf
- 30 gr de noix de coco rapée
- 30 gr de pistaches concassées
- 20 gr de sucre roux

Pour la pâte feuilletée

- 150 gr de farine
- 100 gr de beurre
- 0,75 dl d'eau
- 3 gr de sel



Préparation

Préparez la pâte feuilletée : disposez la farine en fontaine, mettez au centre l'eau froide et le sel et formez une boule de pâte sans trop la travailler, il ne faut pas qu'elle soit trop dure. Laissez reposer 10 min au frais .Pesez la détrempe et étalez-la de façon que le centre soit plus épais que les bords. Déposez au centre le beurre (son poids doit être la moitié du poids de la détrempe). Enfermez le beurre en repliant les bords. Abaissez le pâton en une bande rectangulaire. Plier cette bande en 3 parties égales pour obtenir le 1^{er} tour. Donnez au pâton ¼ de tour sur lui-même : le pliage doit se trouver à gauche et à droite de l'exécutant, faites le 2^{ème} tour, procédez comme pour le 1^{er} tour : abaissez sur les mêmes dimensions, pliez en 3 parties. Dans un des coins marquez les 2 premiers tours en imprimant la marque de 2 doigts .Laissez reposer au frais au moins 10 min. Après quoi, donnez de la même façon 2 autres tours et laissez reposer au frais pendant 10 min.

En donnant 2 tours supplémentaires, vous obtenez un feuilletage à 6 tours. Réservez au frais pendant au moins 10 min.

Pour les sacristains : Préchauffez le four th 6 (180°), dans un saladier mélangez le sucre, la noix de coco, les pistaches. Abaissez le feuilletage et détaillez des bandes de 2 cm de large sur 20 cm de long, badigeonnez-les avec le jaune d'œuf, y incrustez le mélange coco pistaches. Prenez chaque bande par les extrémités et formez en tournant une torsade, Réfrigérez ensuite au moins 10 min avant de cuire au four pendant 20 min environ.

Pelez la poire et la banane et taillez-les en cube ainsi que la pêche. Faites dorer les pignons à sec dans une poêle et réservez. Faites fondre le beurre dans une casserole et faites saisir les fruits en commençant par la poire pendant environ 5 min. Pressez la clémentine et réservez le jus. Ajoutez la pêche et versez le sucre, les épices et les pignons, puis versez le jus de clémentine, laissez réduire puis ajoutez le jus d'ananas et coupez le feu. Dressez dans des verrines, ajoutez sur le dessus une cuillère à café de mascarpone pour « casser » le côté sucré et ajoutez 2 ou 3 sacristains.

Détrempe : Mélange de farine et d'eau en proportion variable. C'est le premier état d'une pâte avant l'ajout de tout autre élément tel que les œufs, le beurre...